



旬の恵みを味わう地元食材

旬とは、食材が一年で最もおいしく、栄養価が高くなる時期のことです。旬の食材はよく市場に出回るため、安価になり、経済的です。その季節に人間が必要としている栄養素をたっぷりと含んだ時期でもありますので、伊勢産の旬の食材を知り、新鮮で栄養豊富な食材を上手に料理に取り入れましょう。

これから旬の“伊勢のおいしい”食材たち

青ねぎ

香り成分に注目

緑色の部分はβ-カロテン、ビタミンCなどが豊富です。白い部分に多く含まれる香り成分の硫化アリルは、**消化液の分泌を促進**させ、**食欲を増進**させます。さらに、**抗菌・殺菌作用**もあります。体温を高めて血行を促進させる効果も期待できます。

旬：4月～5月ごろ



いちご(品種：章姫・かおり野)

ビタミンCたっぷり

豊富に含まれる**ビタミンC**は**ストレスに対抗**する力をつけたり、**風邪の予防**に効果が期待できます。水溶性食物繊維であるペクチンや抗酸化作用を発揮するフラボノイドなども含まれています。

ビタミンCは水溶性なので、流れ出さないようにヘタを付けたまま軽く水洗いをしましょう。

旬：1月～2月ごろ



トマト(品種：桃太郎など)

抗酸化ビタミンが豊富

β-カロテンやビタミンCが豊富に含まれています。トマトの赤い色素の**リコピン**には強い**抗酸化作用**があり、有害物質の害を除き、老化の原因となる過酸化脂質の生成を抑制するといわれています。赤い色が濃いほどリコピンが豊富です。

旬：12月～4月ごろ



ハマグリ

ハマグリ・アサリ

不足しがちなミネラルが豊富

カルシウム、マグネシウム、亜鉛などの不足しがちなミネラルが豊富で、**疲労回復効果のあるタウリン**を含むのも特徴です。

アサリは特に、**貧血に有効なビタミンB12**が豊富に含まれています。

旬：3月～6月ごろ(ハマグリ)
3月～7月ごろ(アサリ)

※現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

ヘルスメイト料理講習会 参加者募集中!! テーマ「さよならメタボのための満足ヘルシーレシピ」

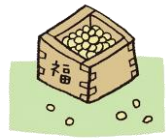
選べる4会場で毎月開催。ヘルスメイトの丁寧な指導のもと、料理は苦手という方でも安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか？

日時：2月13日(火)、15日(木)、16日(金)、17日(土)、21日(水)

9時30分～13時 対象：伊勢市民

参加費：300円 申込み：伊勢市中央保健センター TEL 27-2435

※詳細は広報いせ2月1日号に掲載



家で作ってみよう！ 地元食材レシピ

健康課・食生活改善推進協議会 協同企画

伊勢産

豚肉の青ねぎ巻き

材料(2人分)

豚もも薄切り肉	120g	A		
青ねぎ	40g		減塩しょうゆ	大さじ 1
塩	ひとつまみ		酒	大さじ 1
こしょう	少々		みりん	大さじ 1
小麦粉	小さじ 1/2			
オリーブ油	小さじ 1			

※ひとつまみ=小さじ 1/10 程度

作り方

- 1 豚肉を2枚並べて広げ、その長さにあわせて切った青ねぎを数本おき、塩、こしょうを軽く振ってきっちり巻き込む。巻き終わりは指で押さえて馴染ませる。
- 2 1に小麦粉を薄くまぶし、油を熱したフライパンで巻き終わりを下にして並べ、転がしながら焼く。
- 3 2がこんがり焼けたら、余分な油をふき取り、Aを混ぜて加え、強火で手早く絡める。
- 4 食べやすい大きさに切る。



1人分の栄養価

173kcal /たんぱく質 13.5g/脂質 8.2g/
炭水化物 7.1g/塩分 1.1g

伊勢産

アサリとキャベツの蒸し煮

材料(2人分)

キャベツ	200g	酒	大さじ 4
アサリ (殻付き・砂出し済み)	200g	塩	ひとつまみ
おろしにんにく	小さじ 1/2	オリーブ油	小さじ 2
鷹の爪	1/2 本		

※ひとつまみ=小さじ 1/10 程度

作り方

- 1 キャベツは軸を除いて、3~4cm 幅のざく切りにする。アサリは殻をこすり合わせて汚れを落とし、洗って水気をきる。鷹の爪は種を取り除く。
- 2 フライパンにオリーブ油を熱し、おろしにんにく、鷹の爪、あさりを入れ、酒をふりかける。
- 3 ふたをして中火にかけ、アサリの口が半分あいたところでキャベツを加え、再びふたをして2分程蒸し煮にする。
- 4 塩で味をととのえる。



1人分の栄養価

109kcal /たんぱく質 4.0g/脂質 4.4g/
炭水化物 7.7g/塩分 1.2g



伊勢市で生産されている食材をまとめた「伊勢の食材手帖^{てちょう}」もご覧ください。
(市のホームページに掲載しています。)

伊勢の食材手帖

検索

発行：農林水産課

日本食品標準成分表 2015 年版参照

低カロリー・バランス食レシピのバックナンバーはこちらから↓



～1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べましょう！～

緑黄色野菜(120g以上)とその他の野菜(230~240g以上)を組み合わせましょう

